



LICEO BICENTENARIO ÓSCAR CASTRO ZÚÑIGA  
DEPARTAMENTO: Educación Física  
DOCENTE: Lisbeth Correa  
CURSO/NIVEL: 8° Básico

## GUÍA N° 10

Nombre estudiante:

Curso: 8° Básico

Fecha semana: 29 Junio al 3 Julio

**O.A.3:** Desarrollar la resistencia cardiovascular, velocidad y flexibilidad, para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia, intensidad. Tiempo de duración y tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicio de flexibilidad, entre otros).

**O.C:** Conocer y comprender los conceptos asociados al tren inferior de nuestro cuerpo y los huesos que lo componen.

### Instrucciones generales:

- Los estudiantes deben leer el texto y responder las preguntas que se les formulan.
- Tener un cuaderno exclusivo para Educación Física, portafolio, o pendrive para que registren y respondan las preguntas de las guías. Dichas respuestas serán revisadas y evaluadas como nota de proceso al regresar a clases. **NO DEBEN SER ENVIADAS.**
- Si puedes realiza la actividad práctica señalada en la guía.
- La retroalimentación estará en la plataforma el día 3 de Julio.
- El horario de atención para consultas vía email serán los días: Lunes de 15.00 a 18.00 hrs y Jueves de 10.00 a 13.00 hrs. Al correo [lisbeth.correa@liceooscarcastro.cl](mailto:lisbeth.correa@liceooscarcastro.cl)

## TREN INFERIOR

### ¿Cuál es el tren inferior?

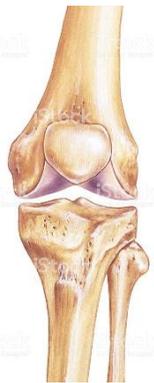
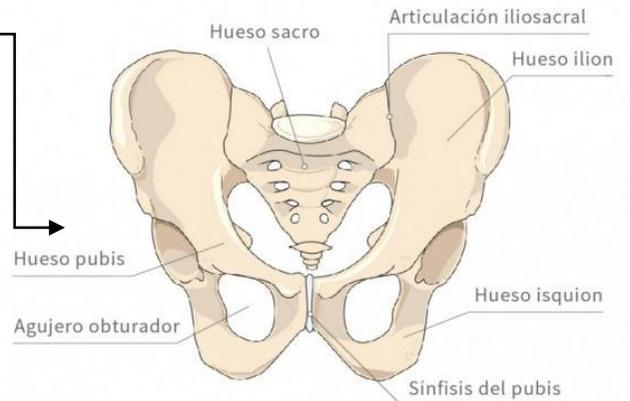


El tren inferior o miembro pelviano, es cada una de las dos extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis, mediante la articulación de la cadera, es lo que nos referimos de manera general, a las piernas, aunque en anatomía el término “pierna” tiene un significado más preciso y diferente, donde esta zona corresponde solo a la parte del miembro inferior situada entre la rodilla y el tobillo, es decir, lo que llamamos la pantorrilla.



El miembro inferior se compone de varias partes principales, tanto de huesos, músculos y articulaciones. Y está compuesto por seis segmentos:

- 1. Cintura pélvica o pelvis:** es un anillo óseo que está formado por el hueso sacro en la región posterior y los huesos coxales derecho e izquierdo. Donde se encuentra la articulación de la *cadere*.



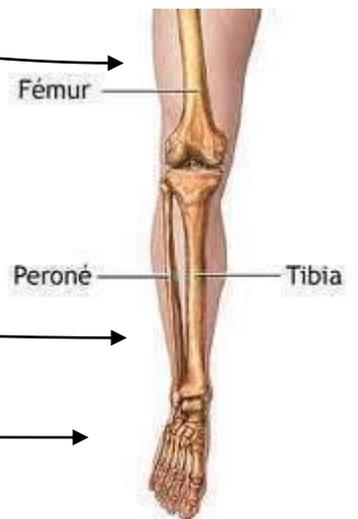
- 2. Muslo:** su esqueleto es de un solo hueso, el *fémur*.

- 3. Rodilla:** es la zona de unión entre el muslo y la pierna.

- 4. Pierna:** es formada por los huesos *tibia* y *peroné*.

- 5. Tobillo:** región en la que se une la pierna con el pie.

- 6. Pie:** formado por tres segmentos: *tarso*, *metatarso* y *falanges*.



### ¿Cuál es la función del tren inferior?



El tren inferior tiene la función de sustentar el peso del cuerpo en la posición bípeda (dos pies) y de hacer posible los desplazamientos mediante la contracción de su potente musculatura.

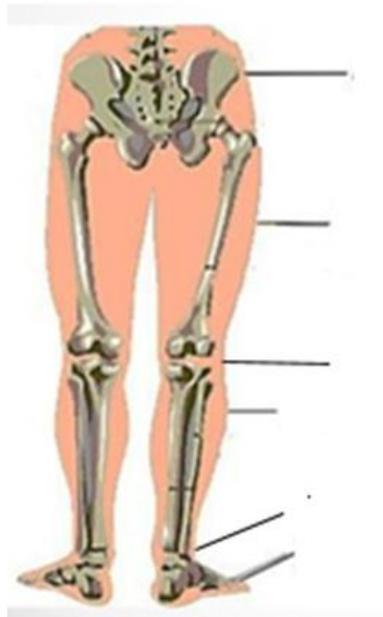
### Articulaciones del tren inferior

Una articulación es la unión de dos huesos y dentro de las articulaciones de las extremidades inferiores está la *articulación de la cadera*, *de la rodilla*, *del tobillo* y *del pie*, las que permiten que podamos desplazarnos y las que están adaptadas para la marcha en posición erguida.

Estas articulaciones, de todo el cuerpo, son las que están sometidas a un mayor esfuerzo, por lo tanto, conlleva a un mayor desgaste, es por ello, que la rodilla y las caderas, por ejemplo, presentan lesiones muy frecuentemente.

### PREGUNTAS

1. Cuando hablamos de tren inferior, ¿a qué nos referimos?
2. ¿Cuál es la función del tren inferior?
3. Nombra las articulaciones del tren inferior sometidas a un gran esfuerzo.
4. Escriba el nombre del segmento del tren inferior, según corresponda.  
(Pelvis/cadera, muslo, rodilla, pierna, tobillo y pie).



## SUGERENCIA DE TRABAJO PARA LA SEMANA

Una manera de mantenerse activos, con el objetivo de poner en movimiento el cuerpo pero sin exigirse demasiado, son los ejercicios de movilidad articular. Estos movimientos se realizan al iniciar una actividad física intensa posterior, pero también se pueden aplicar para realizar pausas activas. Se sugiere que puedan realizar esta rutina cada vez que realicen una actividad física o para activar el cuerpo todos los días. Para mayor detalle de cómo se ejecutan correctamente los ejercicios, los invitamos a revisar el **VIDEO PRÁCTICO** complementario de esta guía, que está anexado como link en la página del liceo.

### MOVILIDAD ARTICULAR TREN INFERIOR.

Para hacer estos ejercicios:

- Debes estar de pie.
- La ejecución es de manera lenta y controlada.
- Mantén el cuerpo recto cuidando la postura corporal y respirando de manera tranquila.
- Debes repetir el mismo movimiento para ambos lados (derecha e izquierda).
- Repite cada movimiento de 10 a 15 veces por lado.
- Sigue las indicaciones de las siguientes imágenes:

Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra	
Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

*El trabajo tesonero todo lo vence*